

# 接到血站招募电话,第一时间踏雪逆行

目前我市O型和AB型全血紧缺 血站呼吁热血英雄出手相救

**无偿献血**  
点亮生命

近日寒潮来袭,青岛雨雪交加,影响了人们的出行,但不少市民的献血热情却丝毫未减。他们在风雪中逆行,艰难赴约,只因有人等待热血相救,他们就是最可爱可敬的献血英雄。目前,临床用血持续居高不下,当前的血液库存急需补充,其中O型和AB型全血尤为紧缺,因此血站呼吁爱心市民踊跃献血。



赵元(左)获得血站颁发的感谢状。



雨雪天气丝毫没有阻挡市民的献血热情。血站供图

## 克服困难如约献血

2月21日一早,青岛市中心血站干部职工及时到岗。为确保进出血站和献血屋的人员、车辆安全,血站领导带领广大干部职工不畏严寒,除雪融冰,对血站、献血屋周边的结冰积雪区域进行了及时清理,为献血者、志愿者及周边市民开辟出一条安全通道。与此同时,爱心献血者们克服天气恶劣和路况困难,纷至沓来,准时赴约。在青岛市中心血站献血大厅,早上7时30分就迎来了第一位血小板捐献者赵元,顺利捐献2个治疗量。市中心血站副站长王迎春为无惧风雪的热血英雄赵元颁发了感谢状,感谢献血者为爱逆行,留下了无比珍贵的生命礼物。

王静是一名普通的企业退休职工,从1998年开始参加无偿献血,陪伴青岛市无偿献血事业走过了26个春秋。婶婶的一次住院输血,更加坚定了她献血救人的决心。从每次200毫升到400毫升,从全血到血小板,王静至今已捐献全血4800毫升,血小板52个治疗量。与此同时,她还带动丈夫、单位同事加入献血救人的队伍。2月19日,丈夫江

涛接到了血站B型血小板应急招募电话后,第一时间赶到血站,应急捐献血小板1.5个治疗量。王静得知后,第二天也紧随丈夫脚步,风雪逆行,赶来血站捐献了1个治疗量的血小板。

## 血液库存急需补充

刘学强和他的爱人王廷梅在爱玛电动车销售中心工作,路况不佳,夫妻俩便骑着电动车,一路小心翼翼地来到血站,终于如愿奉献了爱心。李孟华是黄岛区税务局的一名公职人员,家住黄岛区的他为了能够准时赴约,先后辗转青西快线、地铁,路上耗费3个多小时。而这样的赴约,他已经经历了多次。从1998年至今,26年来李孟华坚持献血65次,捐献全血2600毫升、血小板114个治疗量,是位名副其实的献血达人。

窗外天寒地冻,室内暖意融融,善意、有爱写在每一个赴约者的脸上。当前,献血人数减少,临床用血持续居高不下,当前的血液库存急需补充,其中O型和AB型全血尤为紧缺。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者于波 通讯员刘海霞



刘学强积极参加无偿献血。



献血者王静已累计献血26年。



李孟华准时赴约献血。血站供图

## 献血小贴士

亲爱的市民朋友们,如果您身体健康无基础性疾病,年龄在18~55周岁,希望您能够助生命一臂之力,积极加入到无偿献血队伍中来,捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命,感谢您风雪中为爱逆行,向每一位无偿献血者致敬!

### 献血前注意事项

1. 身体健康。献血前一周无发烧、感冒或腹泻等身体不适,无服药。
2. 女士不在怀孕期、哺乳期,不在月经期及前后三天。
3. 献血前不要熬夜,一般应保证6小时以上睡眠。
4. 献血前不空腹,清淡饮食,不

吃油腻食物和豆制品,不饮酒。

5. 携带身份证件等有效证件。

### 献血后注意事项

1. 休息10~15分钟后再离开。
2. 创可贴4小时后可摘掉,止血带20分钟可摘掉。
3. 多补充水分,维持正常饮食,避免饮酒,保证充足睡眠。
4. 24小时内忌剧烈运动、高空作业和过度疲劳。
5. 穿刺处可能出现青紫或肿胀,是有少量血液皮下渗出的缘故,建议24小时内局部冷敷,24小时后热敷,一般一周左右可自行消退。

# 雪后冰冻路滑,如何防滑防摔?

市疾控中心发布贴心指引 不慎摔倒后不要急着起身

## 健康提醒

近日,青岛市遭遇低温冰冻天气,部分道路路面湿滑,出行防滑防摔很重要。对此,市疾控中心发布雪后出行“防滑防摔”指引,建议市民尤其是中老年人,如果不慎跌倒,感觉身体某个部位有剧烈疼痛感,往往提示有骨折的可能,不要急于起身,可评估片刻后再求助于身边人,一旦出现骨折应尽快就诊。

## 失去平衡时迅速调整姿势

市民出行时应该注意,湿滑的地方能避则避。一般情况下,斑马线、地铁或地下通道出口、汽车通行频繁处、瓷砖地面等十分湿滑,容易导致摔倒,市民应能避则避。如果非走不可,可降低重心,迈碎步挪着走更安全。在湿滑路面行走,最重要的是步幅要小且保持固定步调。切忌提重物,双手不要揣在兜里,来回摆动可起到平衡作用。在下雪天,光线不足增加了滑倒的可能性。因此市民要尽可能保证出行环境的光线充足,尽量避免在黑夜中出行,必要时可以携

带手电筒。需要注意的是,家中的老年人应当避免雪后出行,如需外出,尽量有家人陪同。

此外,可以根据身体情况使用辅助器械,比如拐杖等。市民行走过程中感觉身体将失去平衡时,应迅速扔掉手中的物品,双手环抱在胸前,防止下意识地用手撑地而造成骨折,同时臀部着地,向左侧或右侧摔倒。也可以双手抱头,用打滚的方式化解冲击力,这样既不会伤到手关节,又能很好地保护身体关键部位。

## 摔伤后先冷敷消肿再热敷

如果不慎跌倒,尤其是中老年人,不要急于起身。此时,一旦感觉身体某个部位有剧烈疼痛感,便提示有骨折的可能,尽量不用手腕去支撑地面,因为摔倒最容易造成手臂骨折。建议先躺片刻,评估一下身体的感觉,同时寻求周围人群的帮助或者打电话寻求医疗援助。一旦发生骨折,切不可乱揉乱动,应用围巾、书本等工具固定好骨折部位,并立即到医

院就诊。如摔倒后手撑地导致腕部疼痛、肿胀,往往是桡骨远端骨折,肩部疼痛往往是肱骨近端骨折。摔倒后,屁股猛然坐地,对于中老年人来说这是最要命的姿势,容易导致腰椎和髋关节周围骨折。

此外,摔伤后,正确的做法是,先进行局部冷敷,起到收缩血管、止痛止血的作用。待24小时后,伤处消肿,再进行热敷,或抹红花油,喷气雾剂等。抹红花油时可以适当揉搓以促进吸收,但手法不要太重。

## ■相关链接

### 雪后这4个地方最容易打滑

#### 斑马线

很多人会发现,平时好好的斑马线,怎么下雪后就变得这么难走?这是因为,斑马线有些材质是漆面的,为的是在夜晚反光提醒路人,但雨雪后会比较滑;有些斑马线本来不滑,但随着反光面被使用磨损,走

起来也容易打滑。另外,斑马线上积雪后,人和车通行频繁,雪踩实了也会更加滑。

#### 地铁或地下通道出口

这些地方人流量大,路面易结冰,且往往有台阶,非常危险。很多人从内部安全的路面走出来,或因通勤等原因走得急,一下子适应不了积雪街道,容易滑倒。

#### 汽车通行频繁处

停车场和加油站出入口等处,因汽车通行频繁,雪会被压得很实,加上轮胎摩擦,会变得非常滑。另外,这些地方也常有斜坡。公交车站也是易摔倒的地方,尤其是上下车时重心不稳定。

#### 瓷砖地面

尤其是踩完雪地刚进入商场,鞋底嵌的雪接触瓷砖会非常滑,最好在门口跺跺脚磕掉雪再进去。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者于波 通讯员綦斐